

Wenn das Smartphone süchtig macht

Mittlerweile ist es normal, im Alltag ständig das Smartphone zu benutzen. Die Nutzung wird allerdings ungesund, wenn die Medien zur Sucht werden. Darum ist es wichtig, immer wieder mal Zeit offline zu verbringen.

Das Smartphone ist in der heutigen Zeit unser ständiger **Begleiter**: Mit „Spotify“ hören wir Musik, mit „WhatsApp“ **chatten** wir und auf „Netflix“ gucken wir Filme. Wir nutzen es privat und beruflich. Manche Menschen haben mittlerweile das Gefühl, ohne ihr Smartphone gar nicht mehr leben zu können. In unserer Gesellschaft ist der häufige Gebrauch von Medien im Alltag bereits normal. Aber wann ist jemand süchtig?

„**An** der Stundenzahl alleine kann man es nicht **festmachen**“, sagt der **Medienpädagoge** Andreas Pauly. Wenn man sich nicht mehr um seine Freundschaften und Hobbys kümmert, wird es seiner Meinung nach ungesund. Und die körperlichen **Auswirkungen** der Mediensucht kann man messen. Pauly erklärt: „Verhaltenssucht heißt, durch ein Verhalten wird ein ähnlicher **Effekt** wie bei Alkohol im Gehirn **ausgelöst**, sodass ich tatsächlich in einen **Rausch** komme.“

Für Süchtige gibt es **Verhaltenstherapien**, mit denen sie wieder **zu** einem gesunden Medien**konsum zurückfinden** sollen. Aber weil Medien im Alltag **omnipräsent** sind, ist es gar nicht so einfach, den eigenen Konsum zu **reduzieren**. Pauly erklärt das Problem: „Auf Alkohol kann ich **verzichten**, um diese Sucht wirklich **auszuknocken**, aber ich werde mein Leben nicht mehr ohne Medien **gestalten** können.“

Pauly findet es wichtig, dass sowohl Jugendliche als auch Erwachsene immer wieder Zeit offline verbringen. Immer mehr Firmen richten sogar Offline-Zeiten ein, in denen sich die Mitarbeiter von den Medien erholen können. Denn schon das blaue Licht von Smartphones und Bildschirmen sorgt dafür, dass wir weniger gut schlafen, so Pauly. Es kann so einfach sein, den eigenen Medienkonsum im Alltag zu reduzieren: Sich mit einem Freund auf eine Tasse Kaffee treffen, statt zu chatten, oder jemanden auf der Straße nach dem Weg fragen, statt „Google Maps“ zu nutzen.

*Autor: Ruben Kalus / Benjamin Wirtz
Redaktion: Raphaela Häuser*

Glossar

Smartphone, -s (n., aus dem Englischen) – ein Mobiltelefon mit zahlreichen zusätzlichen Funktionen

süchtig – so, dass jemand von etwas immer mehr haben will und ohne es nicht mehr leben kann (Substantiv: die Sucht)

ständig – immer

Medium, Medien (n.) – hier: das elektronische Mittel, mit dem man etwas wahrnehmen und Informationen weitergeben kann

Begleiter, -/Begleiterin, -nen (m.) – hier: jemand/etwas, der/das bei einem ist

chatten (aus dem Englischen) – sich im Internet unterhalten, indem man sich schreibt

etwas an etwas fest|machen – hier: etwas für den Grund von etwas halten

Medienpädagoge, -n/Medienpädagogin, -nen – ein Wissenschaftler/eine Wissenschaftlerin, der/die sich mit der Bedeutung von Medien in der Bildung beschäftigt

Auswirkung, -en (f.) – die Wirkung, die auf etwas folgt; die Folge; der Effekt

Effekt, -e (m.) – die Wirkung; die Folge

etwas aus|lösen – der Grund/die Ursache für etwas sein

Rausch (m., nur Singular) – hier: der Zustand, in dem man sich besonders glücklich fühlt und nicht klar denken kann und der meist durch Drogen entsteht

Verhaltenstherapie, -n (f.) – die psychologische Behandlung bei Verhaltensproblemen

zu etwas zurück|finden – etwas wieder haben; einen alten Zustand wiederbekommen

Konsum (m., nur Singular) – hier: der Gebrauch von etwas

omnipräsent – immer und überall da

etwas reduzieren – hier: etwas weniger machen

auf etwas verzichten – etwas freiwillig nicht nutzen

etwas aus|knocken – hier umgangssprachlich für: etwas besiegen

etwas gestalten – entscheiden, wie etwas sein soll